

LIVRET D'ACTIVITES

AOUT 2024

Numéro 79



Sommaire

Calendrier et actualités

Actualités du mois d'aout 2024 **p. 4-6**

Se creuser les méninges

Des exercices à utiliser comme bon vous semble pour stimuler la mémoire, la réflexion mais aussi votre sens artistique ou encore votre imagination...

p. 7-25



Bien dans mon assiette **p. 26**

Les légumes du mois **p.27**

Le saviez vous ? **p.28**

Recette **p. 29**

Le dossier du mois

p. 26-34

**Retrouvez l'intégralité de nos livrets sur
notre site ÂGES ET VIE 94 dans la
rubrique Pôle autonomie**



ACTUALITÉS



Événements en Août

Été sportif à Ivry!

Du 8 juillet au 31 août

Plusieurs activités sportives
sont proposées sur plusieurs
site de la ville

Retrouvez les infos en ligne

“ Ivry été sportif”



Exposition

L'espace Gérard Philipe accueille
jusqu'au 20 septembre l'exposition

“Ivry fête les jeux”

Accès libre et gratuit- Ouvert le
mardi/vendredi de 11h à 17h30, et le
mercredi/jeudi de 11h à 12h30 et de
13h30 à 17h30



Événements en Août

Envie d'aller à la piscine?

A Villejuif

Tous les mardis jusqu'au 27
août une navette vous
emmène à la piscine!
départ prévu à 11h
rue de la convention, devant
le parc Pinel.

Inscriptions gratuite au
kiosque du parc Pinel



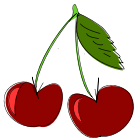
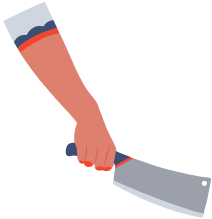
POUR SE CREUSER LES MENINGES



Expressions

Pouvez-vous retrouver les expressions qui se cachent derrière ces fruits et légumes ?

Bonus : expliquez le sens de l'expression !



1. Avoir un coeur d'artichaut / 2. Être dans les choux / 3. Couper la poire en deux / 4. / 5. Les carottes sont cuites



Si j'étais

Si j'étais un sport, je serais

Si j'étais un sportif, je serais

Si j'étais un chanteur, je serais

Si j'étais un instrument, je serais.....

Si j'étais un métier, je serais

Si j'étais un livre, je serais

Si j'étais un film, je serais

Si j'étais un acteur, je serais

Si j'étais une plante, je serais.....

Si j'étais un animal, je serais

Si j'étais une ville, je serais.....

Si j'étais un monument, je serais

Charades



Mon premier est le contraire de froid.

Mon deuxième est la 1ère syllabe de
copain.

Mon troisième est une note de musique.

Mon tout est délicieux sous forme de
carrés ou de boisson.



Mon premier est le lieu où la vache
broute

Mon deuxième est la neuvième lettre de
l'alphabet

Mon troisième est le son que fait le
serpent Mon quatrième se trouve tout
en haut d'une maison

Mon cinquième est le préfixe de revivre

Mon tout est une période de l'histoire

Mon 1er est une carte (souvent la
plus forte)

Mon 2ème est une boisson à base de
plantes

Mon 3ème est l'aliment de base des
sushis

Mon 4ème est la 24ème lettre de
l'alphabet.

Mon tout est un héros de BD.

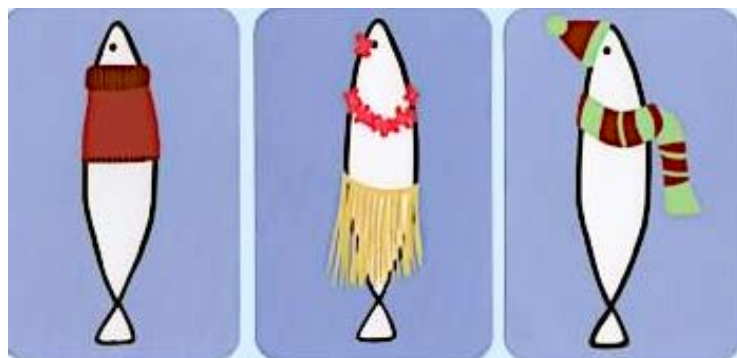
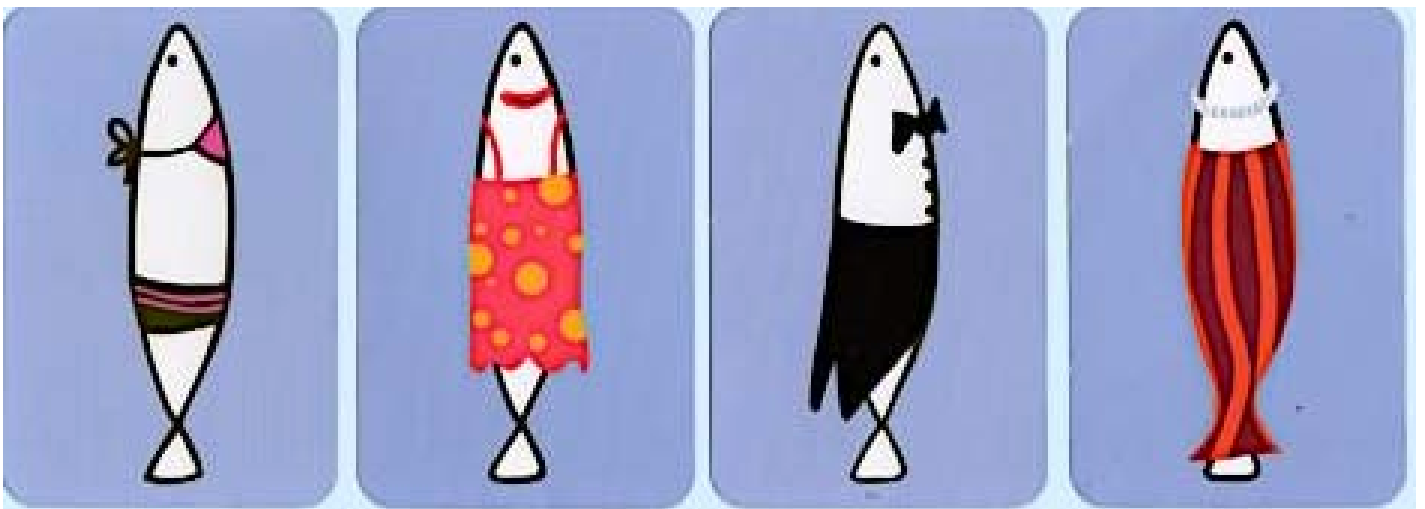
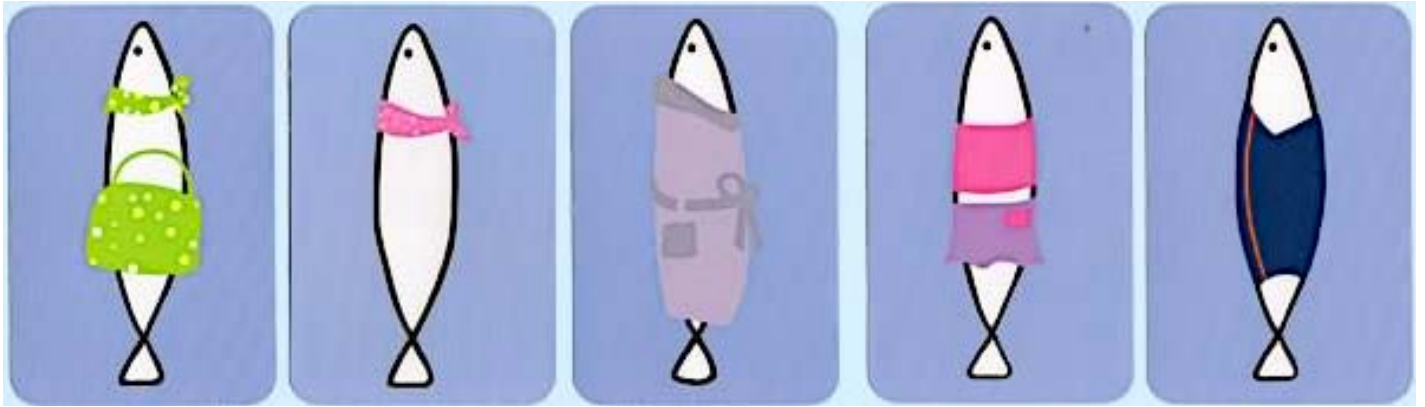


Memoire

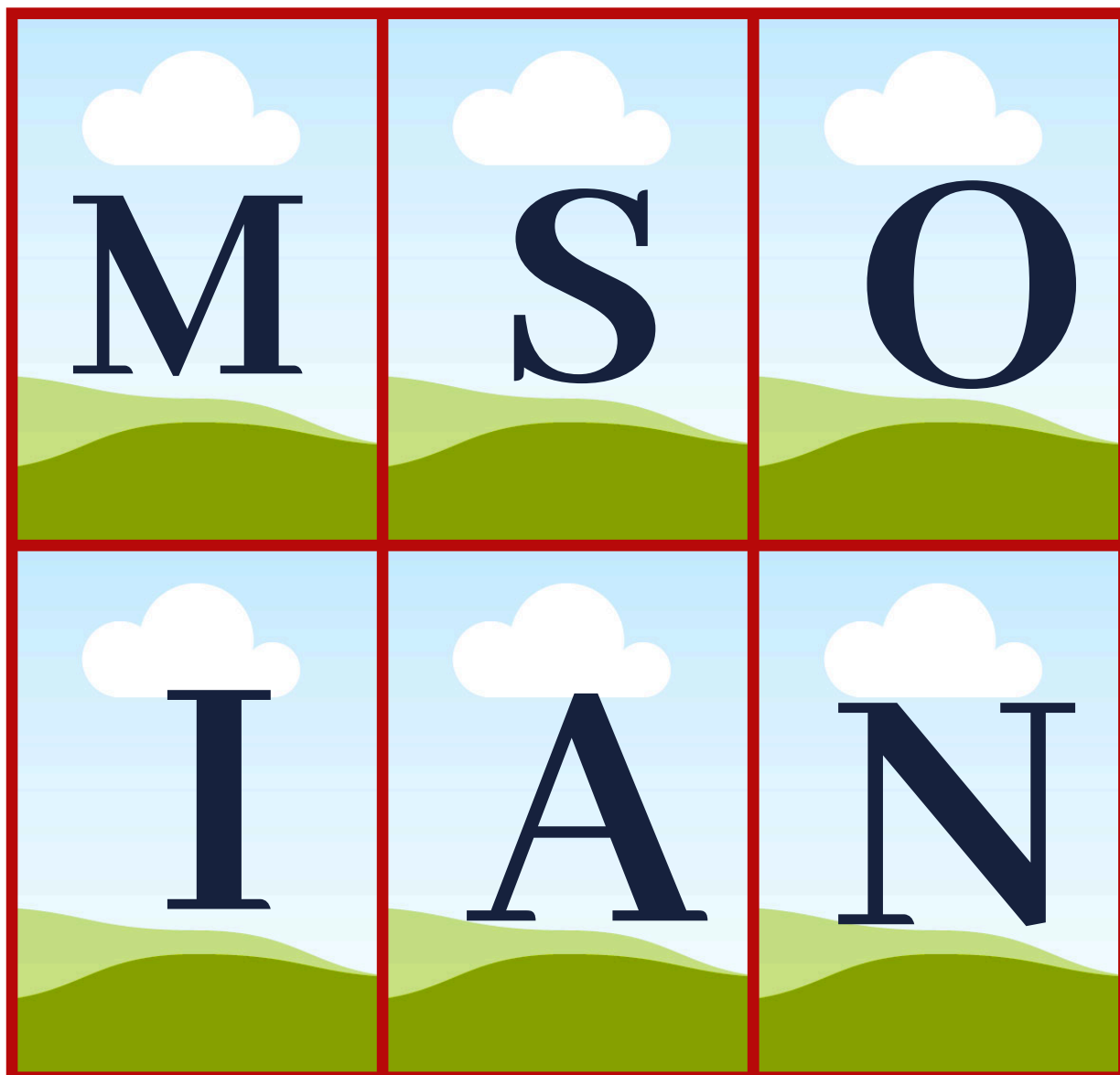
Mémorisez les tenues de ces sardines puis cachez l'image.



Entourez les tenues des sardines présentes sur l'image précédente.



A partir de ces lettres, pouvez-vous trouver
20 mots ?



Attention

Cherchez et trouvez :

Cherchez le sac à dos de randonnée au sein de ce bric-à-brac d'images.



**Parmi tous ces mots pouvez- vous
retrouver les noms des métiers ?**

(il y en a 9)

HOTESSE DE L'AIR

INGENIEUR

VOYAGE

AUBERGINE

BRANCARDIER

ASTRONAUTE

GRAPHISTE

ECRIVAIN

SENATEUR

ROUTE

PLAGE

ROBE

POMME

ROBE

GREFFIER

GALERIE

BOUTIQUE

MARAICHER

TOBOGGAN

**Parmi tous ces mots pouvez- vous retrouver
les noms des outils de jardinage
(il y en a 9)**

PELLE

ARROSOIR

FOURCHE

MIROIR

VOITURE

BINETTE

BOUCLIER

GODET

BRIQUET

VIDEOS

BROUETTE

SECATEUR

NAPPE

CARTE

PLANTOIR

TANSPLANTOIR

TULIPE

Quizz

Trouvez les définitions de ces mots
commençant par la lettre A

Elle a huit pattes et un fil

Il sert à enlever la poussiere

Quand le soleil rencontre la pluie

Elle dévale les montagnes

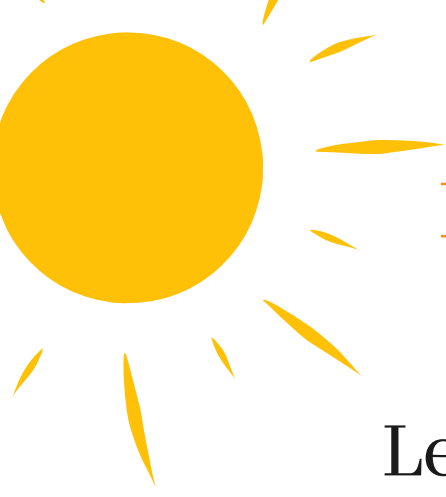
La carte la plus forte

Remplir le carré magique

La somme de chaque ligne, chaque colonne et chaque diagonale est égale à 15.

	7	6
9		
		8

8	3	4
1	5	9
6	7	2



Le chat et le soleil

Le chat ouvrit les yeux,
Le soleil y entra.

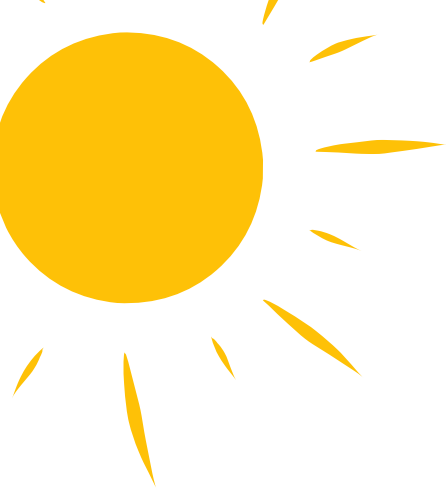
Le chat ferma les yeux,
Le soleil y resta.

Voilà pourquoi, le soir,
Quand le chat se réveille,
J'aperçois dans le noir
Deux morceaux de soleil.

Maurice Carême (1899-1978)

L'arlequin





Le chat et le soleil

Répondez aux questions.....

Combien de fois trouvez-vous le mot
Soleil?

Quelle est la partie du corps que le chat
ouvre puis ferme?

Quel moment de la journée est évoqué?

Quel est le prénom du poète?

Est-ce que le chat se réveille?



Réponses: Le mot soleil est noté 4 fois, le chat ouvre et
ferme les yeux, le moment de la journée est le soir, Le
prénom du poète est Maurice, Oui, le chat se réveille.



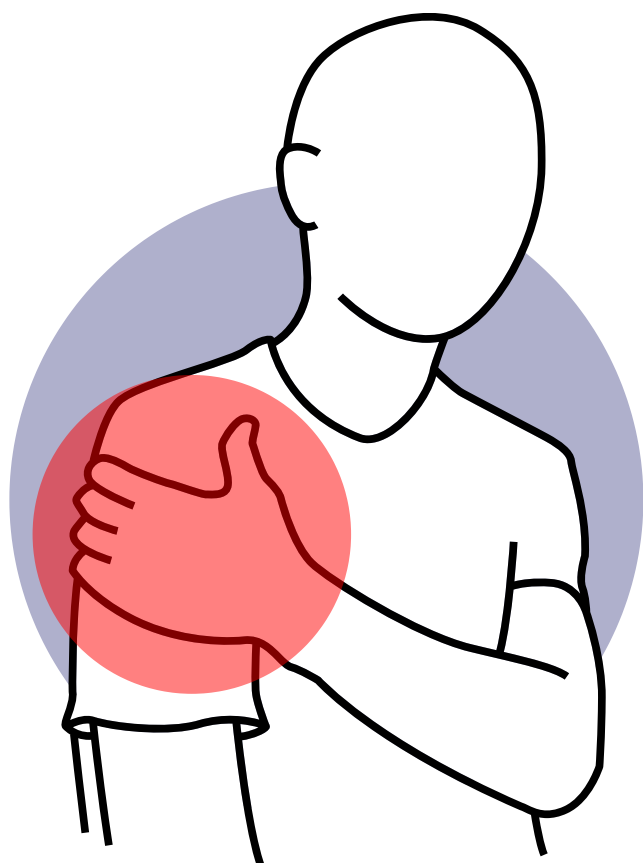
Souvenirs

Quelle ville appréciez vous
pour les vacances ?

Quelle musique vous
fait penser à l'été ?

Aides techniques

La préparation des repas peut être difficile:
Ouvrir un bocal de conserve, une bouteille...
Cela déclenche des douleurs aux mains, aux
bras et aux épaules.



Il existe des aides techniques :

- Ouvre bocal ou bouteille
- Éplucheur paume main
- Vide et tranche pomme
- Essoreuse à salade électrique
- Vaisselle ergonomique
- Grossisseur de manche





Vous pouvez trouver ces aides techniques sur Internet ou un revendeur de matériel médical.

BIEN DANS MON ASSIETTE



Les fruits et légumes du mois d'août

Haricot vert

Courgette

Aubergine

Poivron

Tomate

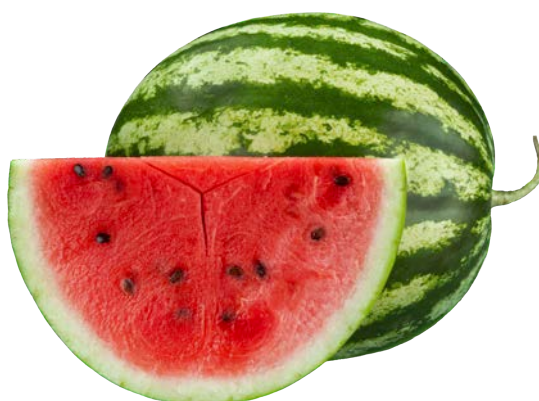
Concombre

Blette

Brocolis

Betterave

fenouil



Prune

Pastèque

Mûre

Cassis

Melon

Myrtille

Abricot

Mirabelle

Pêche

Nectarine

Raisin

Framboise

Figue



En cette période de chaleur, il est particulièrement important de bien s'hydrater.

Pensez à boire tout au long de la journée, sans attendre d'avoir soif ! Tout en maintenant une alimentation équilibrée vous apportant minéraux et vitamines.

Buvez au moins 1.5L d'eau par jour (par petites gorgées tout au long de la journée).

Pensez aux aliments riches en eau qui vous apporteront eau et minéraux.

(Concombre, tomate, melon, pastèque...)

Boisson rafraîchissante à la pastèque.



Ingrédients :

- ½ pastèque
- 1 citron
- 2 Feuilles de menthe
- Quelques glaçons

Les étapes :

1. Enlever la peau et les pépins de la pastèque. La couper en gros cubes.
2. Placer la pastèque, le jus du citron, les feuilles de menthes, quelques glaçons et 1 verre d'eau dans le Blender
3. Mixer jusqu'à obtention d'une texture lisse
4. Servir aussitôt

Bonne dégustation !

DOSSIER DU MOIS



Jeu des petits chevaux



Matériel :

- Plateau de jeu (à imprimer)
- 1 dé
- de 1 à 4 figurines de chevaux par joueur (des bouchons ou bien des boutons)

Commencer une partie de petits chevaux :

Chaque joueur place ses chevaux dans les écuries. Pour commencer, les participants lancent le dé chacun leur tour et doivent faire dans un premier temps 6 pour pouvoir sortir un cheval et le placer sur la case départ de sa couleur. Si lors de la partie, vous effectuez des 6, cela vous permettra de rejouer automatiquement une deuxième fois et au choix de sortir un cheval ou d'avancer de 6 cases.

Attention ! Une case ne peut être occupée par un seul cheval. Un joueur passant sur une case occupée doit reculer d'autant de points en trop.

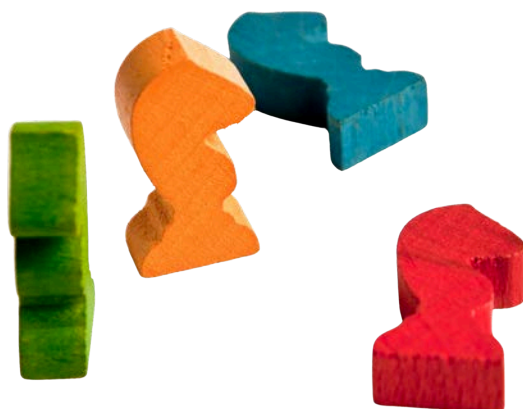
Cependant, si un cheval tombe exactement sur une case occupée, il renvoie le cheval de l'autre joueur à l'écurie et prend sa place. Celui qui retourne à l'écurie repart donc de zéro et doit obtenir de nouveau un 6 pour sortir.

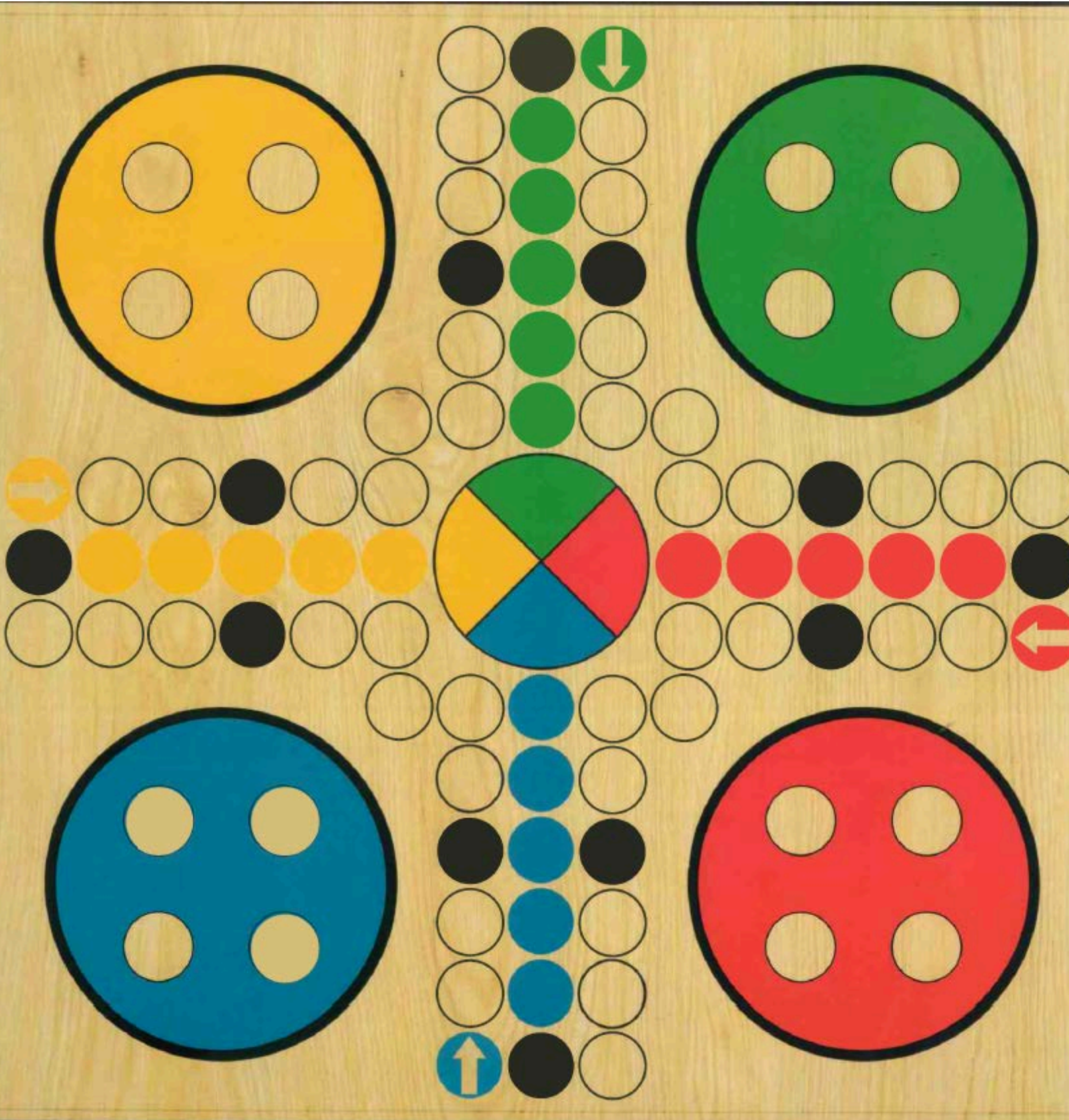
Comment gagner une partie de petits chevaux :

Pour gagner une partie de petits chevaux, le joueur doit être le premier à faire le tour complet du jeu avec tous ses chevaux et remonter chaque case au centre du plateau avec le nombre juste pour ses chevaux. Pour terminer, il devra faire de nouveau un 6 pour atteindre la case centrale du jeu.

Quelles fonctions cognitives impliquées dans le jeu :

- Orientation dans l'espace
- Habilités motrices
- Attention





11

oct.

2024



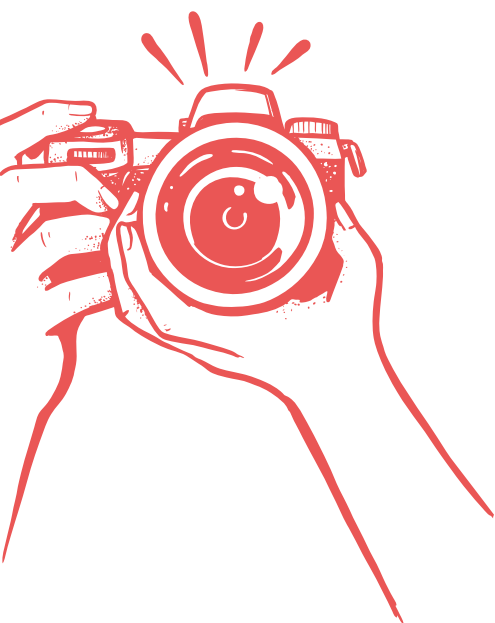
JOURNÉE NATIONALE des **aidant.es**

🕒 de 14h à 17h



A Vitry-Sur-Seine

Envie de partager votre vécu d'aidant.es autour de la photographie ?



La plateforme Delta 7 et ÂGES ET VIE 94 vous invitent à un temps d'échanges et de rencontres à partir de photos sur le thème : **regards d'aidants**

Venez témoigner de votre vécu via une photographie : ce qui vous soutient, un objet, une relation, des activités, un moment de vie, ou une autre inspiration...

**Vous venez ? Vous participez à la collecte de photos ?
Merci de nous faire part de votre venue et de vos créations !**

Dispositif Aidant.es d'ÂGES ET VIE 94 : pole.autonomie@agesetvie.fr

01 46 81 15 35

Plateforme pour les aidants : par94@delta7.org

06 52 79 18 61